

Tipy na chutné, zdravé a vyvážené snídane

Od toho, jaké ráno si uděláte, se bude odvíjet celý váš den.

Co se snídání týče, každý to máme nastaveno jinak. Někdo je schopný běžně jíst již brzy ráno, někdo zase před desátou nepozře ani sousto. Jeden si s chutí dá snídani na vidličku, druhý miluje sladké.

Ať už si dáme sladkou či slanou variantu snídane, základem je jíst v klidu. Nezapínejte si k snídani počítač, nevyřizujte u ní emaily či pracovní zprávy, ani nesledujte instagram nebo oblíbený seriál. Prostě si jen v klidu vychutnejte to, co máte na talíři.

Pokud si rádi pochutnáváte například na toastech a ovocných šťávách, investujte do kvalitních kuchyňských spotřebičů. Příprava snídane potom pro vás bude radost a to se počítá.

Máte-li čas, nespěcháte do práce, klidně si snídani protáhněte. Za příznivého počasí můžete sníst venku, na balkóně či terase. Může být něco lepšího, než svěží vzduch a k tomu dobrota na talíři?

Nyní pro vás mám několik tipů na snídane, které vám dodají energii, zasytí vás a nastartují pro celý zbytek dne.

Začneme slanou variantou.

Velice jednoduché a rychlé by bylo namazat si chleba s máslem a šunkou, ale co by z takové snídane pro nás bylo přínosem? V podstatě nic.

Když už si ale připravíme nějakou dobrou **pomazánku** ([avokádovou](#), [vaječnou](#), [tuňákovou](#)...) nebo například [hummus](#), zakousneme žitný chléb a zeleninu, je to rozhodně o 100% lepší, váš den začne zdravě a vyváženě.

Volská oka nebo různé [vaječné omelety](#) doplněné spoustou zeleniny a třeba také luštěninami, vás rovněž spolehlivě zasytí a nakopnou energii.

[Palačinky](#) nemusíme jíst pouze ve sladké variantě, ale také na slany způsob. Plněné například sýrem či špenátem jsou vynikající. Představujete si také takto snídani na vidličku?

Nasucho opečené toasty z tmavého chleba, vařená vejce, avokádo, tvrdý sýr a pestrá směs zeleniny... Tak může vypadat bohatý, obložený, snídaňový talíř.

Vyzkoušeli jste již [slané muffiny](#)? Je to vynikající tip i pro vyznavače nízkosacharidového stravování. K muffinům přidáme opět spoustu zeleniny, abychom dodali tělu dostatek vlákniny.

Přesuneme se ke sladkým variantám snídani.

Velice oblíbené jsou různé **kaše**, ať už domácí [ovesná](#), [jáhlová](#), [rýžová](#) či [pohanková](#). Kaši ozdobíme ovocem, ořechy, kokosovými lupínky, v tomto se fantazii meze nekladou. Někdo miluje arašídové máslo, někdo datlový či čekankový sirup. Nazdobte si kaši čímkoliv, co máte rádi, a přidejte třeba čtvereček kvalitní čokolády.

[Palačinky](#) ze špaldové nebo celozrnné mouky, plněné ovocem, bílým jogurtem či zakysanou smetanou, je další tip na sladkou, zdravou snídani.

Už jste vyzkoušeli **mug cake**? Minimální čas na přípravu, ale vynikající chuť. Neznáte? Mrkněte na základní recept a pusťte se do přípravy. Mug cake se jí teplý, skvěle zasytí a v oblíbě ho mají i sportovci. Příprava je velice jednoduchá. Potřebovat budete hrnek o objemu asi 300 ml a mikrovlnnou troubu. Připravit mug cake můžete i v klasické troubě v zapékací misticke nebo i v hrnku, pokud vydrží vyšší teplotu.

Na základní těsto potřebujete pouze tři suroviny, a to banán, ovesné vločky a vejce. Banán řádně rozmačkáte a přidáte k němu zbytek ingrediencí, pořádně promícháte, nalijete do hrnečku a vložíte do mikrovlnné trouby. Těsto by mělo být vláčné, případně můžete naředit kapkou vody či mléka, nebo zahustit přidáním vloček. Mug cake nabyde, takže těsto by mělo sahat maximálně jen do poloviny hrnku. V mikrovlnné troubě pečeme zhruba 3 minuty. Pokud chcete koláček z hrnečku vyklápat, raději ho vymažte a vysypte například strouhaným kokosem. Mug cake se podává teplý, ozdobený vším, co máte rádi, takže různými druhy ovoce, bílým jogurtem, medem, zakysankou, javorovým sirupem a podobně.

Pokud máte rádi tvaroh či bílý jogurt, můžete si ho k snídani dát s ovocem a domácí **granolou** nebo cereáliemi.

K snídani jsou vhodné také různé druhy **lívanců**, [banánové](#), [jogurtové](#), z [cottage sýru](#) a další. Opět zdobíme jogurtem či zakysanou smetanou, ovocem, lžičkou arašídového másla, hrstkou ořechů či kokosem nebo strouhanou, kvalitní čokoládou.

Připravit si můžete také [chia pudding](#). Večer si zalijete chia semínka rostlinným nápojem, necháte přes noc v lednici bobtnat a ráno jen nazdobíte ovocem a tím, na co budete mít právě chuť.

Pokud nejste milovníci bohatých snídaní, postačí vám například vydatné [smoothie](#) z ovoce, jogurtu a rostlinného mléka.

Tolik k tipům na zdravé a vyvážené snídani. Samozřejmě není vždy čas na dlouhé, ranní vysedávání u stolu. Ale spoustu receptů je opravdu časově nenáročných. A raději si o chvíli přivstaňte a na snídani si čas udělejte, než abyste za poklusu zakusovali smaženou koblihu ze stánku.